

# Indice

- 9 Un brodo caldo per l'anima
- 13 *Biancomangiare alle mandorle*
- 15 Se non fai parte della soluzione fai parte del problema!
- 18 *Tagliatelle fatte in casa col pesto di noci*
- 19 Non c'era tempo per essere bambini
- 22 *Antipasto di pomodori secchi fatti da voi*
- 23 *Arancini delle feste*
- 25 "È una Norma"
- 28 *Pasta alla Norma*
- 29 Le tre "r". Ridurre, riusare, riciclare
- 35 *Insalata di arance, finocchi e ciciulena*
- 35 *Parmigiana di melanzane*
- 37 Siamo quello che mangiamo
- 40 *Hamburger di topinambur*
- 40 *Polpettine di miglio e broccoli*
- 43 Il manifesto di frutta e verdura
- 50 *Le cotolette per Timo*
- 51 Lavori in corso. Il primo bilancio
- 56 *Riso al forno con pesto di pistacchio e funghi*

- 59 Perché non mangio gli animali
- 71 *Vitel tonn  del vitello felice e del tonno libero*
- 73 *Compostiera  ber alles*
- 80 *Carpaccio di manzo soddisfatto*
- 81 *Bruschetta di mare del pesce che nuota*
- 83 Fare il bucato con i piedi
- 94 *Zuppa buona di primavera*
- 95 Il menu vegano del cuoco di Bryan Adams
- 102 *Patate grigliate con nocciole di Sicilia e origano fresco*
- 103 Vivere senza
- 105 *Gnocchi col pesto di rucola alla Susanna*
- 107 Lezione di tango
- 118 *Pasticcio di lasagne col rag  contento*
- 121 La malattia pu  essere un dono
- 129 *Zeppole di riso*
- 131 Ancora tango
- 137 *Carne alla pizzaiola delle sorprese*
- 139 Le tette servono a quello
- 150 *Torta degli animali rispettati*
- 151 Bono mi fiss  negli occhi